

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Olahraga di Indonesia saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat. Dari awalnya bukan menjadi prioritas, hingga saat ini semakin disadari oleh masyarakat sebagai kebutuhan dan gaya hidup. Salah satu cabang olahraga yang sangat diminati adalah cabang olahraga permainan bolabasket. Dalam kurun waktu 10 tahun, bolabasket mengalami perkembangan baik dari minat maupun prestasi. Indonesia merupakan salah satu kekuatan bolabasket Asia Tenggara setelah Filipina.

Permainan bolabasket merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu baik putra maupun putri yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Dimainkan di lapangan berbentuk segi panjang dengan ukuran tertentu yang bertujuan memasukkan bola ke arah keranjang lawan dan menahan lawan agar tidak memasukkan bola. Kemenangan suatu regu ditentukan oleh banyaknya bola yang dimasukkan ke dalam keranjang lawan (Perbasi, 1990:2).

predominan sistem energi cabang olahraga bolabasket menggunakan ATP-PC-LA sebesar 80% LA-O220 dan O2 sebesar 0% Menurut Bompa (1994: 27). Sejalan dengan pendapat Brittenham (1998: 3) bolabasket terdiri dari kira-kira 20% aerobik dan 80% anaerobik, banyak faktor yang mempengaruhi pemakaian rasio energi bagi setiap pemain. Dalam permainan bola basket bila melihat total energi yang dibutuhkan berubah secara berkesinambungan. Contoh, sejumlah pemain bergerak untuk mendapat ruang gerak, sementara yang lain berhadapan

untuk mendapatkan posisi, beberapa pemain memperebutkan bola sementara yang lain berlari dilapangan (Brittenham, 1998: 3).

Dari teori di atas, maka dapat disimpulkan bahwa akan terjadi penumpukan asam laktat ketika atlet bermain bolabasket secara penuh selama 4 quarter. Penumpukan asam laktat akan menyebabkan kelelahan yang akan berpengaruh pada performa atlet. Secara umum gejala kelelahan yang lebih dekat adalah pada pengertian kelelahan fisik atau *physical fatigue* dan kelelahan mental atau *mental fatigue* (A.M. Sugeng Budiono, dkk, 2003: 34). Menurut Septiani (2010: 179) bahwa Kelelahan (*fatigue*) adalah suatu fenomena fisiologis, suatu proses terjadinya keadaan penurunan toleransi terhadap kerja fisik. Penyebab kelelahan dapat ditinjau dari aspek anatomi berupa kelelahan sistem saraf pusat, berkurangnya substrat energi, hipotermia atau hipotermia dan dehidrasi.

Pendapat lain juga mengemukakan bahwa. Kelelahan menurut Tarwaka, dkk (2004:107) adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Istilah kelelahan biasanya menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa kelelahan berperan dalam menjaga homeostatis tubuh.

Kelelahan otot terjadi karena akibat ketidakseimbangan kebutuhan energi (ATP) untuk aktivitas (kontraksi) otot dengan suplay O<sub>2</sub> dan glukosa oleh aliran darah bagi proses glikolisis aerobik di mitokondria sel-sel otot. Terpaksa otot menggunakan glikolisis anaerobik untuk memenuhi tuntutan aktivitasnya dan tersisalah asam laktat yang merupakan racun bagi otot dan timbul kelelahan.

Hutang oksigen ini harus dibayar setelah aktivitas selesai untuk memproses perubahan asam laktat dan menggantikannya dengan glikolisis aerobik yang tanpa zat sisa penyebab kelelahan otot.

Salah satu cara untuk menurunkan kadar asam laktat setelah berolahraga adalah dengan melakukan *massage* olahraga yang berfungsi sebagai peregangan setelah berolahraga. *Sport massage* menurut Bambang Priyonoadi (2008: 5) merupakan salah satu jenis *massage* kesehatan yang khusus diberikan kepada orang-orang yang sehat badannya terutama olahragawan. *Massage* ini lebih mengutamakan kepada pengaruhnya yaitu melancarkan peredaran darah.

Tim bolabasket BKMF Bolabasket BEM FIK UNM adalah salah satu tim bolabasket yang bermain dengan ciri permainan cepat dengan metode *pressure* atau strategi bertahan dengan menekan lawan secara terus-menerus yang berdampak terjadinya penumpukan asam laktat di otot atlet. Permasalahan yang ditemui adalah tidak semua atlet bolabasket sangat kurang memahami dan mengerti bahwa salah satu cara untuk menurunkan kadar asam laktat dengan cepat adalah dengan melakukan *sport massage*. Merujuk dari permasalahan tersebut, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Massage* terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat pada Atlet Bolabasket BEM FIK UNM”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka dirumuskanlah masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini untuk memberikan arahan operasional dalam penarikan kesimpulan yang kongkrit yakni apakah ada

pengaruh *massage* terhadap penurunan kadar asam laktat pada atlet BKMF bolabasket BEM FIK UNM?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah memberikan gambaran tentang hal hal yang hendak diperoleh maupun hasil yang diperoleh dalam penelitian, Adapun tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh *massage* terhadap penurunan kadar asam laktat pada atlet BKMF bolabasket BEM FIK UNM?

### **1.4. Manfaat Penelitian**

Apabila masalah didalam penelitian ini dapat diterima secara ilmiah, maka manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini antara lain adalah:

- A. Sebagai bahan pembelajaran bagi para Pembina, Pelatih, dan Guru penjas maupun atlet tentang pentingnya *massage* untuk menurunkan kadar asam laktat yang menjadi penyebab kelelahan otot.
- B. Masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan dapat lebih memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya di bidang olahraga, menyangkut tentang kadar asam laktat dan *massage*.
- C. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan sudut pandang permasalahan yang lebih luas.